

自殺予防について

うつ病の早期発見と治療

1 わが国における自殺とうつ病

わが国では13年連続で自殺者が3万人を超え、その一因にはうつ病をはじめとする精神疾患があるとされています。そして、うつ病の患者は、人口の5%とも言われています。

2 うつ病の原因と症状について

日常的なストレスからくる憂うつな気分や無気力感、誰もが経験しますが、うつ病とはこうした心の状態が長期間回復せず、日常生活に支障をきたしてしまう病気です。うつ病は気持ちの持ちようで

起こるものではなく、セロトニン、ノルアドレナリンなどの脳内の神経伝達物質の働きが悪くなることによつて起こります。

うつ病の主な症状は、気分の落ち込み、やる気がでない、イライラする、物事が決められない、不眠、身体がだるい、食欲がない、頭痛、肩こり、め

まいが挙げられます。その中でも特に、不眠(ア)と食欲低下(イ)が特徴的な症状ですので詳しく説明します。

(ア)うつ病の不眠は、「途中で目が覚め、再入眠できない」、「ぐっすり眠れない」、「朝早く目が醒める」のが特徴で、この不眠は睡眠導入剤のみの投与では改善しないのが一般的です。
(イ)うつ病の食欲低下は、「何を食べても美味しくなく、砂を噛むように味がしない」のが特徴的です。そのため急激に体重が減少します。1カ月に3kgとか3カ月に5kgの体重減少も珍し

くありません。つまり、「眠れない」、「食べられない」、体重が減少することになり、早く気付くことが重要となります。

3 うつ病の治療について

ほかの病気と同じく、うつ病も早く治療を始めれば、治療効果は高くなります。うつ病の治療で一番大切なことは休養です。また薬による治療内の神経伝達物質の働きが悪くなつており、抗うつ薬はそれを補う薬です。まず、うつ病が「気の持ちよう」ではなく

「病気」であることを理解することが大切です。

うつ病は治る病気です。当院の治療成績でもきちんと治療を継続すれば、1カ月で90%の患者さんの症状が改善して寛解状態(症状が全て消失した状態)に至ります。

しかし、抗うつ薬治療では効果が出てくるまでには1〜2週間かかります。そのため、効果が出てくるまで辛抱強く薬を継続することが必要です。家族の方には患者さんが治療を継続できるようサポートしてもらうことが重要となります。



佐伯地区医師会

ふじかわ・とくみ

藤川 徳美先生

なるほど!! 健康講座

問合せ 廿日市市保健センター ☎ 1610